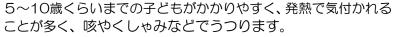


令和6年5月1日 立石いろは保育園 護 師 西 JII

5月が始まりました。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで 園生活を楽しめるようになってきました。一方、連休が増えて生活が乱れがちになってしまう ので生活リズムを崩さないように注意しましょう。



溶連菌(ようれんきん)感染症とは、溶血性連鎖球菌という細菌 による感染症で、喉の痛みを伴う咽頭炎の2割程度がこの菌が 原因と言われています。





2~5日の潜伏期間の後、喉の痛みや、扁桃腺が 腫れる症状から始まり、頭痛、体のだるさなど かぜの症状と同時に38~39℃の高熱が出ます。 発熱から2~3日経つと、首や胸、手首、足首に 粟粒状の発疹が現れて強いかゆみを伴い、やがて 全身に広がります。同時に、舌にイチゴ状の小さく て赤いブツブツとした発疹が現れます。

溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を10日 から2週間程服用します。

早い時期から服用する程、治療効果があると 言われています。発症から5日程経つと 熱も下がり、発疹や喉の痛みも治まります。 予防には、手洗い・うがいが基本です。



熱がある時は、水分補給を十分に行いましょう。また、喉の痛みがあるため 熱い物や刺激物、柑橘系の果物は避けましょう。回復後、まれに急性腎炎や リウマチ熱にかかることがあります。症状が消えても、医師の指示がある までは、薬の服用をやめないようにしましょう。



# うんちは健康のバロメー

毎日うんちをすることは、とても大切です。 排便のリズムは人によって様々ですが 定期的に排便できるように、規則正しい 生活を心がけましょう。

# <u>よいうんちを出すために</u> ・朝ご飯は毎日きちんと

- 食べましょう。
- ・野菜で食物繊維をしっかり
- とりましょう。 ・水分をたくさんとりましょう。 ・運動をして、腸の動きを促し



ましょう。





黄色がかった茶色で、においの少ない 健康的なうんち

コロコロうんち 水分・野菜不足、 運動不足で便秘 気味

水っぽいうんち 食べ過ぎ 冷たい物の飲み 過ぎ、体調不良

### うんちの色に注意!

赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは 出血の可能性があります。うんちの色も 毎日チェックしましょう。

# 爪はきれいかな?



子どもたちは様々な物に触れるため 爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びて いると欠けたりしてしまいます。 汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気に なってしまうので、手洗いで落としきれない 汚れは、お風呂できれいに落として あげましょう。







また、爪が長いとどこかにひっかけて しまったり、お友達を傷付けてしまうことに もなりかねません。おうちでは定期的に 切ってくださるようにお願いいたします。